

専門家が卒煙の極意をお伝えします!



参加
無料

かながわ卒煙塾

「たばこが身体に悪いのは分かっているけれど」
やめられず、困っていませんか?
やめたくてもやめられない喫煙は「ニコチン依存症」
という病気です。
まずは気軽に卒煙のスタート地点に立ってみませんか?

日時 令和6年 **6月2日** 日 14:00~16:00

場所 かながわ県民センター 303・306 会議室 (横浜駅 西口、きた西口より徒歩およそ5分)
(横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2)



あなたの知らないタバコの話 ～禁煙に意思の力は関係なし～

講師 加濃 正人 医師 大石クリニック医師、公認心理師
昭和大学横浜市北部病院客員教授
禁煙・受動喫煙防止活動を推進する神奈川会議 会長

かながわ卒煙塾とは

ステップ 1

卒煙チャレンジ講座

卒煙のメリットやいろいろな卒煙方法など卒煙をチャレンジする方に必要な情報を提供します

希望者には個別相談も!

ステップ 2

卒煙宣言

自分に合った卒煙方法を選び「卒煙宣言」をします

フォロー

チャレンジの途中にメール等で応援します
メールや電話での相談も受け付めます

ステップ 3

ゴール ▶ 卒煙

卒煙チャレンジ講座から3ヶ月後がゴールです

卒煙された方には「卒煙証」と「記念品」をプレゼント

お申込み方法

[お問合せ] 公益財団法人かながわ健康財団 (平日 9:00~17:00)

電話・FAXでのお申込み

以下の①～⑩を明記の上お申込みください
①氏名 ②メールアドレス(あれば) ③電話番号 ④お住いの市町村 ⑤性別 ⑥年代 ⑦喫煙年数 ⑧禁煙経験の有無 ⑨過去に試みた禁煙方法 ⑩禁煙の挫折理由 ⑪禁煙理由

メールフォーム・メールでのお申込み

右記URLまたは二次元コードをスキャンして、卒煙塾申込み専用メールフォームでお申込みいただくか、上記①～⑩の内容を明記してメールでお申込みください

5月24(金)までにお申込みください



045-243-6933



045-243-2019

(裏面にFAX申込書あり)



sotsuen@khf.or.jp

お申込みフォームのQRコードはこちら ▶▶▶



主催 公益財団法人かながわ健康財団 共催 神奈川県
協力 禁煙・受動喫煙防止活動を推進する神奈川会議